Librosbudistas.com

AYYA KHEMA

Título Original: Meditating on Non-Self
Editorial: Buddhist Publication Society, P.O. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha, Kandy Sri Lanka
Traductor: Rutty Bessoudo

Reproducción de la traducción española con permiso de la Buddhist Publication Society (1997-1998)
Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000.
Fondo Dhamma Dana

En buddhismo nosotros usamos las palabras “ser” y “no-ser”, y por eso es importante entender de qué se trata este “no-ser,” *anatta*, aun si al principio es sólo una idea, porque la esencia de la enseñanza del Buddha depende de este concepto. Y en esta enseñanza el Buddha es único. Nadie, ningún otro maestro espiritual, ha formulado el no-ser de esta manera. Y porque ha sido formulado por él de esta forma, también está la posibilidad de hablar acerca de esto. Mucho se ha escrito acerca del no-ser, pero para poder conocerlo, uno tiene que experimentarlo. Y esto es hacia lo que esta enseñanza apunta, la experiencia del no-ser.

Sin embargo, para poder experimentar el no-ser, uno primero tiene que conocer totalmente el ser - en efecto conocerlo. Pero a menos que sepamos lo que este ser es, este ser llamado “yo”, es imposible saber lo que se quiere decir por “ahí no hay un ser.” Para poder deshacernos de algo, primero tenemos que tenerlo completamente en la mano.

Nosotros estamos constantemente tratando de reafirmar el ser. Lo que ya nos muestra que este “ser” es un frágil y más bien menudo asunto, porque si no lo fuera, ¿ porqué tendríamos que estar constantemente reafirmándolo? ¿Porqué estamos constantemente temerosos de que el “ser” sea amenazado de su insegura existencia, o de no conseguir lo que necesita para sobrevivir? Si fuera una entidad tan sólida como pensamos que es, no nos sentiríamos amenazados tan a menudo.

Afirmamos nuestro “ser” una y otra vez a través de la identificación. Nos identificamos con un cierto nombre, una edad, un sexo, una habilidad, una ocupación. “Yo soy un abogado, yo soy un doctor, yo soy un contador, yo soy un estudiante.” Y nos identifica-
mos con la gente a la que estamos apegados. “Yo soy un esposo, yo soy una esposa, yo soy una madre, yo soy una hija, yo soy un hijo.” Ahora, en la manera de hablar, tenemos que usar “yo” en ese sentido--pero no es solamente en el lenguaje. Nosotros realmente pensamos que ese “yo” es quien nosotros somos. Nosotros realmente lo creemos. No hay duda en nuestra mente que ese “ser” es quien nosotros somos. Cuando cualquiera de esos factores es amenazado, si ser una esposa es amenazado, si ser una madres es amenazado, si ser un abogado es amenazado, si ser maestro es amenazado--ó si perdemos a las personas que nos permiten retener ese “ser”--qué tragedia!

La auto-identificación se vuelve insegura, y el “yo” encuentra difícil decir “mírenme”, “ese soy yo”.” La alabanza y la culpa están incluidas. La alabanza reafirma el “yo.” La culpa amenaza el “yo.” Por eso, nos gusta la alabanza y nos disgusta la culpa. El ego es amenazado. Fama e infamia--la misma cosa. Pérdida y ganancia. Si ganamos, el ego se hace más grande, si perdemos, se vuelve un poco más pequeño. Por lo tanto, estamos constantemente en un dilema, y en constante miedo. El ego puede perder un poco su grandeza - se puede hacer un poco más pequeño. Y eso nos sucede a todos nosotros. Sin duda, alguien eventualmente nos va a culpar por algo. Aun el Buddha fue culpado.

Ahora, la culpa que nos fue impuesta no es el problema. El problema es nuestra reacción. El problema es que nos sentimos pequeños. El ego tiene

dificultades en reafirmarse a sí mismo. Así que lo que usualmente hacemos es culpar al otro, haciendo pequeño también el ego del otro.

Identificarnos con cualquier cosa que hacemos y cualquier cosa que tenemos, ya sean posesiones o gentes, es, así creemos, necesario para nuestra supervivencia, para la auto- supervivencia. Si no nos identificamos con esto o aquello, sentimos como que estamos en el limbo. Ésa es la razón por la que es difícil parar de pensar en la meditación. Porque sin pensar, no habría identificación. Si yo no pienso, ¿con qué me identifico? Es difícil llegar a un estado en la meditación en el que realmente no haya nada más con qué identificarnos.

La felicidad, también, puede ser una identificación. “Yo estoy feliz.” “Yo estoy infeliz.” Porque somos tan agudos en la supervivencia tenemos que mantenernos identificándonos. Cuando esta identificación se convierte en un asunto de vida o muerte del ego, que normalmente es, entonces el temor de pérdida se convierte tan grande, que podemos estar en un constante estado de miedo. Constantemente temerosos a perder ya sean las posesiones que nos hacen ser lo que somos, ó la gente que nos hace ser lo que somos. Si no tenemos hijos, ó si mueren todos ellos, ya no somos más una madre. Por eso el miedo es supremo. Lo mismo va es para todas las otras identificaciones. No es una manera muy tranquila de vivir, ¿y a qué se debe eso? Solamente a una cosa: ego, el anhelar a ser.

Esta identificación resulta, por supuesto, en anhelar a poseer. Y este poseer resulta en apego. Lo que tenemos, con lo que nos identificamos, a eso estamos apegados. Ese apego, ese aferrarse, hace extremadamente difícil tener un punto de vista libre y abierto. Este tipo de adherencia, cualquier cosa que sea a lo que nos aferremos--puede ser que no nos aferremos a automóviles y casas, puede ser ni siquiera el apego a la gente--pero ciertamente nos aferramos a puntos de vista y opiniones. Nos aferramos a nuestro punto de vista del mundo. Nos aferramos al punto de vista de cómo vamos a ser felices. Tal vez nos aferramos a la opinión de quién creó este universo. Sea lo que sea a lo que nos aferremos, hasta cómo el gobierno debería manejar el país, todo eso hace extremadamente difícil ver las cosas como realmente son. Ser abiertos. Y es solamente una mente abierta la que puede tomar nuevas ideas y entendimiento.

El Buddha comparó a los oyentes con cuatro clases diferentes de vasijas de barro. La primera vasija de barro es una que tiene hoyos en el fondo. Si tu viertes agua dentro de ella, se vacía de inmediato. En otras palabras, cualquier cosa que le enseñes a esa persona, es inútil. La segunda vasija de barro, él la comparó con una que tiene grietas en ella. Si tu viertes agua dentro de ella, el agua se filtra. Estas personas no pueden recordar. No pueden colocar dos más dos juntos. Grietas en el entendimiento. El tercer oyente, él lo comparó con una vasija que estaba completamente llena. No se puede verter agua en ella porque está llena hasta el tope. Una persona así, tan llena de opiniones que no puede aprender nada nuevo! Pero afortunadamente, nosotros somos la cuarta clase. Las vasijas vacías, sin ningún hoyo o grietas - completamente vacías.

Me atrevo a decir que no. Pero quizás estén suficientemente vacías para tomar lo suficiente. Estar vacías así, de puntos de vista y opiniones, significa una carencia de apegos. Aun la falta de adherencia a lo que creemos es la realidad. Cualquier cosa que nosotros pensamos que es la realidad, ciertamente no lo es, porque si lo fuera, nosotros no estaríamos infelices ni por un sólo momento. Nunca sentiríamos una carencia de nada. Nunca sentiríamos una falta de compañía, de posesión. Nunca nos sentiríamos frustrados, aburridos. Si alguna vez lo hacemos, aquello que pensamos que es real, no lo es. Lo que es verdaderamente real es completamente satisfactorio. Si no estamos completamente satisfechos, no estamos viendo completamente la realidad. Así, cualquier opinión que podamos tener, es ya sea algo equivocado ó parcial.

Porque es erróneo o parcial, y limitado por el ego, debemos mirarlo con sospecha. Cualquier cosa a la que nos apegamos, nos mantiene limitados a ella. Si me aferro a la pata de una mesa, no puedo traspasar la puerta. No hay forma que yo pueda moverme. Estoy atorada. Cuando yo me suelte, tendré la oportunidad de salir. Cualquier identificación, cualquier posesión a la que nos aferremos, es lo que nos detiene de alcanzar la realidad trascendental. Ahora, nosotros podemos ver fácilmente este apegarse cuando nos apegamos a cosas o gente, pero no podemos ver fácilmente porqué los cinco khandhas se llaman los cinco agregados del apego. Ése es su nombre, y ellos son, de hecho, a lo que más nos apegamos. Ése es un apego completo. Ni siquiera nos detenemos a considerar cuando vemos a nuestro cuerpo, y cuando vemos a nuestra mente, o cuando vemos un sentimiento, una percepción, formaciones mentales, y conciencia-- vedana, sañña, sankhara y viññana. Nosotros vemos a esta mente y cuerpo, nama-rupa, y ni siquiera dudamos el hecho de que este es mí sentimiento, mí percepción, mí memoria, mis pensamientos, y mí darme cuenta de mí conciencia. Y nadie empieza a dudar hasta que empieza a ver. Y para ese ver, necesitamos una probada de espacio vacío aparte de puntos de vista y opiniones.

Aferrarnos es la mayor posesión y apego que tenemos. Mientras que nos aferremos, no podemos ver la realidad. No podemos ver la realidad, porque el apego está en el camino. El aferrarnos colorea cualquier cosa que nosotros creemos que es cierta. Ahora, no es posible decir “está bien, dejaré de aferrarme.” No podemos hacer eso. El proceso de quitar el “yo” aparte, de no creer más que esto es una unidad, es algo gradual. Pero si la meditación tiene algún beneficio y éxito, debe mostrar antes que nada, que hay una mente y hay un cuerpo. No hay una sola cosa actuando de acuerdo todo el tiempo. Está la mente que está pensando y haciendo que el cuerpo actúe. Ahora, ese es el primer paso en conocerse a uno mismo un poco más claramente. Y entonces nosotros podemos notar “éste es un sentimiento” y “yo le estoy dando un nombre a este sentimiento,” que significa memoria y percepción. “Éste es el pensamiento que estoy teniendo acerca de este sentimiento. El sentimiento ha surgido porque la conciencia mental se ha conectado con el sentimiento que ha surgido.”

Toma por separado los cuatro partes de los khandhas que pertenecen a la mente. Cuando hacemos eso mientras está sucediendo--no ahora, cuando estamos pensando en eso, sino cuando está sucediendo, entonces tenemos una

vaga idea de que eso no es realmente yo, que esos son fenómenos que están surgiendo, permanecen un momento, y entonces cesan. ¿Cuánto tiempo permanece la conciencia mental en un objeto? ¿Y cuánto tiempo duran los pensamientos? ¿Y realmente, nosotros los invitamos?

El apego, el aferramiento es lo que hace que el ego surja. Por el apego, la noción de "yo" surge y entonces ahí estoy yo, y yo teniendo todos los problemas. ¿Sin yo habría problemas? Si no hubiera nadie sentado dentro de mí--como pensamos que está--¿quién se llama yo, ó mío, ó Juan, Clara, entonces quién está teniendo el problema? Los khandhas no tienen ningún problema. Los khandhas son sólo procesos. Ellos son fenómenos y eso es todo. Ellos están solamente continuando y continuando y continuando. Pero como yo me apego a ellos, y trato de agarrarme de ellos, y diciendo: "soy yo, soy yo sintiendo, soy yo deseando," entonces los problemas surgen.

Si nosotros realmente queremos deshacernos del sufrimiento, completa y totalmente, entonces el apego se tiene que ir. El camino espiritual nunca es uno de logros; siempre es uno de dejar ir. Mientras más dejamos ir, habrá más vacío y espacio abierto para que nosotros podamos ver la realidad. Porque lo que nosotros dejamos ir ya no está ahí, está la posibilidad de sólo movernos sin aferrarnos a los resultados del movimiento. En tanto nos aferremos a los resultados de lo que hacemos, en tanto nos aferremos a los resultados de lo que pensamos, estamos atados, estamos hilvanados a ellos.

Ahora, existe una tercera cosa que hacemos: nosotros estamos interesados en llegar a hacer algo ó llegar a ser alguien. Interesados en convertirnos en un excelente meditador. Interesados en llegar a graduarnos. Interesados en llegar a ser algo que no somos. Y convertirnos en algo nos detiene de ser. Cuando estamos detenidos de ser, no podemos poner atención a lo que realmente es, existe. Todo este asunto de convertirse en algo pertenece, por supuesto, al futuro. Debido a que todo lo que está en el futuro es una conjetura, es un mundo ilusorio en el que vivimos. La única realidad de la que podemos estar seguros es este momento particular ahora mismo; y este momento particular del cual debes estar alerta ya pasó y este otro ya pasó y el siguiente también ya pasó. ¡Ve cómo todos ellos están pasando! Ésta es la impermanencia de todo. Cada momento pasa, pero nos aferramos, tratamos de agarrarnos bien a ellos. Tratando de hacerlos una realidad. Tratando de hacerlos algo seguro. Tratando de hacer de ellos algo que no son. Ve cómo todos ellos están pasando. Ni siquiera podemos decirlo tan rápido como están sucediendo.

No hay nada que sea seguro. Nada a que sujetarnos, nada que es estable. Todo el universo está constantemente desintegrándose y volviéndose a formar. Y eso incluye la mente y el cuerpo, que nosotros llamamos "yo." Tú puedes creerlo o no, eso no hace ninguna diferencia. Para poder conocerlo, tú debes experimentarlo; cuando tú lo experimentas, es perfectamente claro. Lo que uno experimenta es totalmente claro. Nadie puede decir que no lo sea. Pueden tratar de hacerlo, pero sus objeciones no tienen sentido porque tú ya lo has experimentado. Es lo mismo que morder un mango para conocer su sabor.

Para experimentarlo, uno necesita meditación. Una mente ordinaria puede saber sólo conceptos e ideas ordinarias. Si uno quiere entender y experimentar experiencias e ideas extraordinarias, uno debe de tener una mente extraordinaria. Una mente extraordinaria surge a través de la concentración. La mayoría de los meditadores han experimentado algún estado diferente al que están acostumbrados. Así, que ya no es común. Pero tenemos que reforzar eso mucho más que solamente la etapa inicial. Hasta llegar al punto donde la mente es verdaderamente extraordinaria. Extraordinaria en el sentido que se puede dirigir a sí misma a donde desee ir. Extraordinaria en el sentido de que ya no se perturba más por eventos cotidianos. Y cuando la mente se puede concentrar, entonces experimenta estados que no había conocido nunca antes. Poder darte cuenta de que tu universo constantemente se deshace y se vuelve a formar otra vez es una experiencia meditativa. Esto lleva práctica, perseverancia y paciencia. Y cuando la mente está quieta e inalterada, surge ecuanimidad, una mente uniforme y serenidad.

En ese momento la mente entiende la idea de impermanencia a tal alcance que se ve a sí misma como totalmente impermanente. Y cuando uno ve que su propia mente es totalmente impermanente, hay un cambio en el punto de vista propio. Ese cambio a mí me gusta compararlo con un caleidoscopio con el que juegan los niños. Un ligero toque, y tienes una imagen diferente. Todo se ve completamente diferente con un sólo ligero cambio.

El no-ser es experimentado a través del aspecto de la impermanencia, a través del aspecto de la insatisfactoriedad, y a través del aspecto del vacío. ¿Vacío de qué? La palabra “vacío” es muchas veces mal entendida porque cuando uno sólo piensa en ella como un concepto, uno dice, “¿qué quieres decir por vacío?” Todo está ahí: ahí están la gente, y están sus vísceras, intestinos y sus huesos y sangre y todo está lleno de cosas -- y la mente tampoco está vacía. Tiene ideas, pensamientos y sentimientos. Y aun cuando no tiene estos, ¿qué quieres decir por vacío? La única cosa que está vacía, es la vacuidad de una entidad.

No hay una entidad específica en nada. Eso es vacío. Eso es la nada. Esa nada es también experimentada en meditación. Está vacío, desprovisto de una persona específica, desprovisto de una cosa específica, desprovisto de algo que lo hace permanente, desprovisto de algo que aún lo hace importante. Todo está en un flujo. Entonces, el vacío es eso. Y el vacío se verá en todas partes; se verá en uno mismo. Y eso es lo que se llama anatta, no-ser, insubstancialidad. Vacío de una entidad. No hay nadie ahí. Todo es imaginación. Al principio eso se siente muy inseguro.

Esa persona que yo he estado considerando con tanto interés, esa persona tratando de hacer esto ó aquello, esa persona que será mi seguridad, que será mi seguro para una vida feliz--una vez que encuentre esa persona--esa persona en realidad no existe. ¡Qué idea tan atemorizante e insegura! ¡Qué sentimiento de miedo surge! Pero, de hecho, es justo lo inverso. Si uno acepta y aguanta ese miedo, lo supera, uno llega a un puro y completo alivio y se libera.

Les daré un símil: Imagínate que tú eres dueño de una joya muy valiosa, que es tan valiosa que tú depositas tu confianza en ella tanto que si llegaras a tener épocas difíciles, ella te cuidaría. Es tan valiosa que la puedes tener como tu seguridad. Tú no confías en nadie. Así que tienes una caja de seguridad dentro de tu casa y ahí es donde pones tu joya. Ahora, tú has estado trabajando duro por un número de años y tú piensas que te mereces unas vacaciones. Así que, ahora, ¿qué haces con la joya? Obviamente no la puedes llevar contigo en tus vacaciones a la orilla del mar. Así que compras nuevas cerraduras para las puertas de tu casa y colocas barrotes en las ventanas y alertas a tus vecinos. Les dices acerca de las propuestas vacaciones y les pides que cuiden tu casa--y la caja fuerte dentro de ella. Y ellos dicen que lo harán, por supuesto. Tu debes de estar muy tranquilo y así te vas a tus vacaciones.

Vas a la playa, y es precioso. Maravilloso. Las palmeras se están meciendo con el viento, y el lugar que escogiste en la playa es bonito y limpio. Las olas están tibias y todo es precioso. El primer día tú lo disfrutas realmente. Pero en el segundo día te empiezas a cuestionar; los vecinos son gente amable, pero ellos salen y visitan a sus hijos. Ellos no están siempre en casa, y últimamente ha habido una racha de robos en el vecindario. Y para el tercer día ya te convenciste a ti mismo de que algo espantoso va a pasar, y te regresas a casa. Entras y abres la caja. Todo está bien. Vas a ver a los vecinos y ellos te preguntan, “¿Porqué regresaste? Estábamos cuidando tu casa. No tenías que haber regresado. Todo está bien.”

Al año siguiente, la misma cosa. Otra vez, le dices a los vecinos, “Ahora, en esta ocasión realmente voy a estar fuera por un mes. Necesito estas vacaciones porque he estado trabajando muy duro.” Y ellos te dicen, “Absolutamente no tienes porqué preocuparte, sólo tómatelas. Vete a la playa.” Así que una vez más, bloqueas las ventanas, cierras las puertas, dejas todo en orden y te vas a la playa. Otra vez, es precioso, maravilloso. Esta vez duras cinco días. Para el quinto día estás convencido de que algo espantoso debió haber ocurrido. Y te vas a casa. Llegas a casa y caray, sí sucedió. La joya ha desaparecido. Estás en un estado de colapso total. Desesperación total. Deprimido. Así que vas a ver a los vecinos, pero ellos no tienen idea de lo que ha sucedido, ellos han estado cuidando todo el tiempo. Entonces, te sientas y recapacitas los hechos y te das cuenta de que ya que la joya ha desaparecido, posiblemente debas regresar a la playa y divertirte!

Esa joya es el yo. Una vez que se ha ido, toda la carga de cuidarlo, y los miedos acerca de él, todos los barrotes de puertas y ventanas y corazón y mente ya no son necesarios. Ya puedes solamente ir y divertirte mientras sigas en este cuerpo. Después de una apropiada investigación, el aspecto amenazador de perder esta cosa que parecía tan preciada, se convierte en el único alivio y liberación de preocupación que existe.

Hay tres puertas para la liberación: la sin signo, la sin deseo y la del vacío. Si entendemos la impermanencia, anicca, totalmente, se llama la Liberación Sin Signo. Si entendemos el sufrimiento, dukkha, totalmente, es la Liberación Sin Deseo. Si entendemos el no-ser, anatta, totalmente, entonces es la Liberación del Vacío. Esto significa que nosotros podemos ir a través de cualquiera de

estas tres puertas. Y ser liberados significa nunca volver a tener que experimentar un momento infeliz otra vez. Esto también significa otra cosa: significa que nosotros ya no estamos creando más kamma. Una persona que ha sido completamente liberada, aun actúa, aun piensa, aun habla y mira a todas las intenciones y propósitos como cualquier otra persona, pero esa persona ha perdido la idea de yo estoy pensando, yo estoy hablando, yo estoy actuando. Kamma ya no se está produciendo porque está solamente el pensamiento, sólo el habla, sólo la acción. Está la experiencia, pero no el experimentador. Y porque ya no se está produciendo kamma, no hay renacimiento. Eso es total iluminación.

En esta tradición, se han clasificado tres estados de iluminación antes de que uno alcance el cuarto estado, la total iluminación. La primera fase por la que nosotros podemos interesarnos - por lo menos teóricamente - se llama sotapanna. El que Entra en la Corriente. Esto significa una persona que ha visto Nibbana una vez y de ese modo ha entrado a la corriente. Esa persona no puede ser disuadida más del Sendero. Si la penetración es fuerte, puede haber únicamente una vida más. Si la penetración es débil, uno puede tener siete vidas más. Habiendo visto Nibbana por uno mismo una vez, uno pierde algunas de las dificultades que uno había tenido antes. El obstáculo más drástico que uno pierde, es la idea de que esta persona que nosotros llamamos “yo” es una entidad separada. La visión equivocada del ser se pierde. Pero eso no quiere decir que un sotapanna está constantemente alerta del no-ser. La visión equivocada está perdida. Pero la visión correcta debe ser reforzada una y otra vez y experimentada una y otra vez a través de ese refuerzo.

Esta persona ya no tiene ningún gran interés, y ciertamente ninguna creencia, en ritos y rituales. Estos pueden continuar haciéndose porque son tradicionales o porque son una costumbre, pero esta persona ya no cree que ellos le puedan brindar ningún tipo de liberación (si es que ellos alguna vez creyeron eso anteriormente). Y también, algo muy interesante se pierde: la duda escéptica. La duda escéptica se pierde porque uno ha visto por uno mismo que lo que el Buddha enseñó es una realidad. Hasta ese momento la duda escéptica va a surgir una y otra vez porque uno fácilmente puede pensar: “Bueno, tal vez. Tal vez así sea, pero ¿cómo puedo yo estar seguro?” Uno solamente puede estar seguro a través de su propia experiencia. Entonces, por supuesto, ya no queda duda escéptica porque uno ha visto lo que hemos descrito, y habiéndolo visto, nuestro propio corazón y mente tienen un entendimiento que hace posible ver todo lo demás.

El Dhamma debe tener como su base el entendimiento de que no existe una entidad especial. Hay una continuidad, pero no hay una entidad especial. Y esa continuidad es lo que hace tan difícil para nosotros el ver que realmente ahí no hay nadie dentro del cuerpo haciendo que las cosas sucedan. Las cosas están sucediendo de todas formas. Así que el primer instante de haber visto un vislumbre de libertad, llamado Entrada a la Corriente, hace cambios dentro de nosotros. Esto ciertamente no erradica el apego y el enojo--de hecho, estos ni siquiera se han mencionado. Pero a través del gran entendimiento que tiene tal persona, el apego y el odio disminuyen. Ya no son tan fuertes, y no se manifiestan de una forma intensa, pero permanecen en formas sutiles.

Los siguientes estados son El que Regresa Una Vez, después El que No Regresa, después el Arahant. El que Regresa Una Vez tiene una vida más en el mundo de los cinco sentidos. El que No Regresa no retorna a la vida humana, y el Arahant, es el ser Completamente Iluminado. Los deseos sensuales y el odio sólo se erradican con los que No Regresan y la total vanidad del ser, sólo con los Arahants.

Así que podemos aceptar completamente el hecho de que ya que nosotros no somos Arahants, nosotros todavía tenemos apego y odio. No se trata de culparse a uno mismo por tenerlos: se trata de entender de dónde vienen estos. Ellos vienen del engaño del yo. Yo quiero proteger esta joya que es el yo. Así es como ellos surgen. Pero con la continua práctica de meditación la mente puede llegar a ser más y más clara. Ella finalmente entiende. Y cuando ella entiende, puede ver la realidad trascendental. Aun si es vista por un momento de pensamiento, la experiencia es de gran impacto y hace un cambio marcado en nuestras vidas.

Título Original: Meditating on Non-Self
Editorial: Buddhist Publication Society, P.O. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha, Kandy Sri Lanka
Traductor: Rutty Bessoudo

Reproducción de la traducción española con permiso de la Buddhist Publication Society (1997-1998)
Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000.
Fondo Dhamma Dana